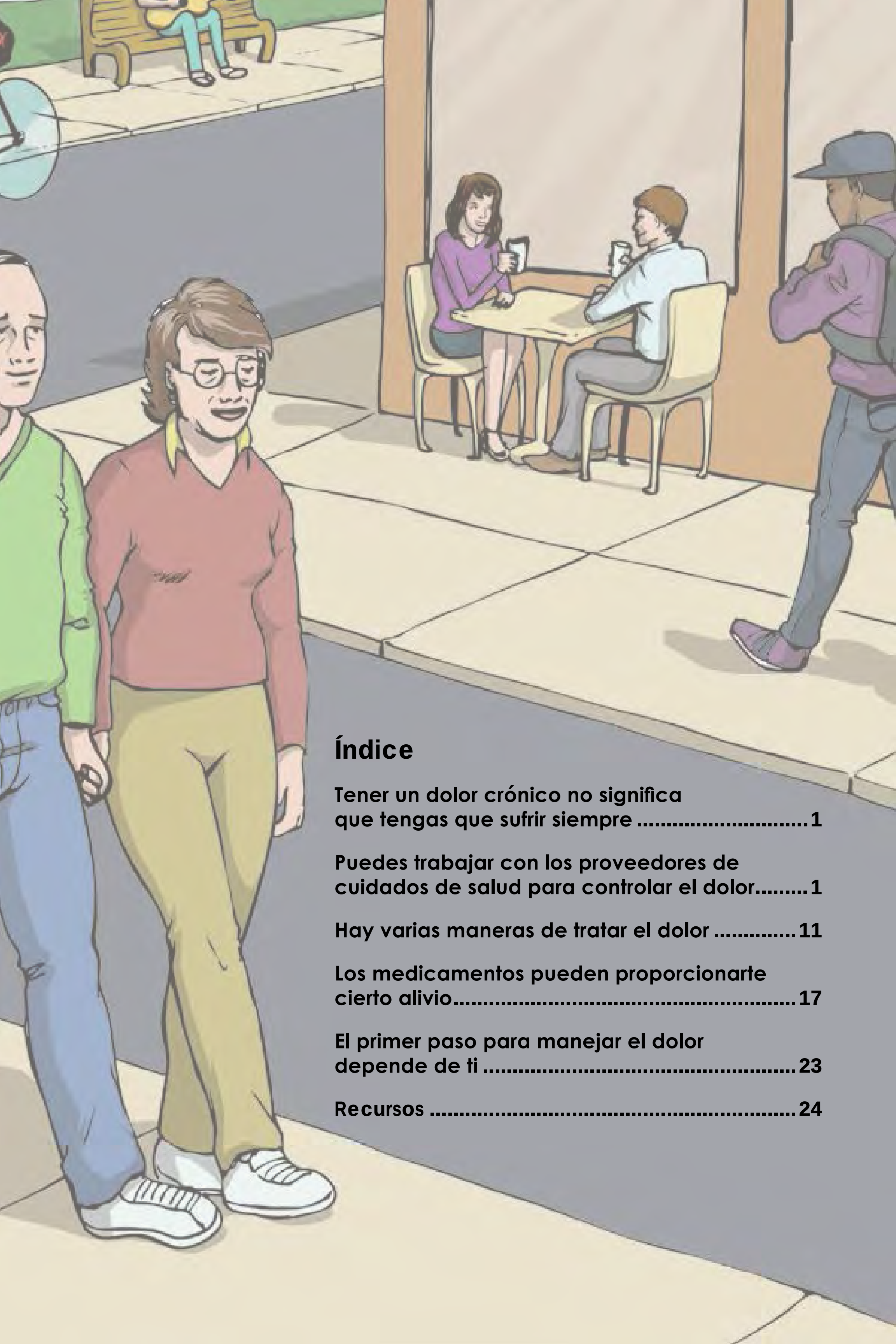
TÚ PUEDES CONTROLAR EL DOLOR CRÓNICO PARA LLEVAR UNA BUENA VIDA



UNA GUÍA PARA LAS PERSONAS EN RECUPERACIÓN POR UNA ENFERMEDAD MENTAL O UNA ADICCIÓN

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES • USA

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)



Índice

Tener un dolor crónico no significa que tengas que sufrir siempre.

La palabra *crónico* quiere decir constante, algo que dura un largo tiempo, o que ocurre una y otra vez. Si tienes un dolor que te ha molestado por más de tres meses y que no parece aliviarse con el tiempo, podrías estar padeciendo de *dolor crónico*.

Algunas de las causas principales del dolor crónico incluyen problemas lumbares, daños en los nervios y migrañas. El dolor también puede ser un síntoma de muchas enfermedades como la anemia de células falciformes, la artritis, la pancreatitis, la fibromialgia y el VIH/SIDA. Existen muchos otros causantes del dolor, y en algunos casos la causa es desconocida.

Soportar un dolor crónico puede ser algo difícil y molesto. Puede impedirte conciliar el sueño, producirte ansiedad y depresión, causarte dificultades para realizar tu trabajo, y obligarte a dejar de hacer las actividades que antes hacías. Todos estos cambios podrían añadir estrés, producir más dolor y desencadenar nuevos problemas de salud. De no ser controlado, el dolor puede convertirse en el centro de tu vida.

Son muchos los casos donde el dolor crónico es una condición que dura toda la vida. Sin embargo, si controlas el dolor, usualmente puedes seguir disfrutando de las actividades que son importantes para ti. Una de las cosas más importantes que puedes hacer para controlar el dolor, es continuar trabajando en tu proceso de recuperación de una enfermedad mental o una adicción. Tener la mente clara te ayudará a pensar mejor y a dar los pasos adecuados para controlar el dolor.

Puedes trabajar con los proveedores de cuidados de salud para controlar el dolor.

Si padeces de un dolor crónico, habla con tus proveedores de cuidados de salud al respecto durante la próxima cita que tengas programada o programa una nueva para hablar sobre este tema. No pospongas esta conversación pensando que el dolor va a desaparecer por sí solo. Los profesionales médicos podrían determinar cuál es la causa del dolor y ayudarte a manejar este problema. Aun si la causa sigue siendo desconocida, ellos pueden trabajar contigo para probar diferentes estrategias hasta que encuentres una combinación que te ayude a reducir este padecimiento.


Mi recuperación es ahora más importante que nunca.
¿Por qué?
Porque necesito pensar claramente para poder hacer lo que funcione para controlar el dolor.

Si tienes antecedentes de consumo de drogas o alcohol o de una enfermedad mental podrías tener dudas acerca de buscar atención médica para el dolor que sientes. Quizás te preocupa que los proveedores de cuidados de salud te juzguen o que piensen que no estás siendo honesto. Puedes sentir temor de que te convenzan de tomar medicamentos que podrían desencadenar tu adicción. Si no sabes qué te está causando dolor, es posible que no desees comentarlo con otras personas por miedo a que piensen que son imaginaciones tuyas. Pero, por tu propio bien, debes contactar a un proveedor de cuidados.

Lo más seguro es que los profesionales con que te encuentres te traten con respeto, te ayuden a continuar trabajando en tu recuperación y trabajen contigo para encontrar la mejor manera de reducir el dolor. Si esa no es tu experiencia con el primer proveedor de cuidados que contactes, intenta buscar a otros proveedores que sean más receptivos a tus preocupaciones.

Existen diferentes tipos de proveedores de cuidados de salud que te pueden ayudar a controlar el dolor. Entre estos se encuentran los médicos de atención primaria o los especialistas, las enfermeras y otros miembros que conforman el equipo de trabajo de un médico, como los asistentes médicos y las enfermeras practicantes. Los psicólogos, los terapeutas encargados de tratamientos para la adicción y otros tipos de terapeutas también pueden ayudarte.

Diferentes profesionales podrían tratar el dolor que sientes. Si este es el caso, es importante que entre todos coordinen el mejor curso de tratamiento para ti. Pregunta quién es el contacto principal en lo referente al tratamiento para tu dolor con el fin de garantizar que todos trabajen juntos en el tratamiento.

Es conveniente contar con proveedores de cuidados que tengan experiencia en el manejo del dolor en personas con antecedentes de enfermedad mental o adicción. Si tus proveedores de cuidados no tienen esta experiencia, solicita que consulten con un profesional que sí la tenga, como tu propio terapeuta u otro profesional de la salud mental o un especialista en adicciones. También puedes referirlos a los diferentes recursos disponibles sobre este tema (consulta la página 24).

Colabora para que los proveedores de cuidados entiendan la intensidad del dolor que sientes.

Cuando te reúnas con los proveedores de cuidados para hablar sobre tu dolor, ellos tratarán de comprender de dónde proviene el dolor y qué es lo que sientes. Ellos te harán preguntas generales sobre tu salud y tus hábitos de ejercicio, y también preguntas específicas sobre el dolor que sientes.

El dolor usualmente aumenta y disminuye con el tiempo, por eso es importante que tus proveedores de cuidados conozcan cuál es el dolor más intenso, el más leve, y el dolor que generalmente sientes en un día determinado. Dado que el tratamiento para el dolor usualmente no logra hacer que este desaparezca completamente, los proveedores de cuidados también necesitarán saber cuál es el nivel de dolor que puedes soportar en tu vida diaria. Este nivel puede ser diferente para cada persona.

Quizás te soliciten que asignes un puntaje a tus episodios de dolor utilizando una escala numérica de 0 a 10, o una escala gráfica que puede incluir una serie de rostros con el ceño fruncido y rostros sonrientes. O también te pueden pedir que uses una escala para medir tu calidad de vida con base en factores como el sueño, el estrés y la capacidad para realizar actividades diarias. Tener puntajes altos no significa que es imposible tratar el dolor que sientes, y tener puntajes bajos no significa que debes tratar de ignorar tu dolor. Las puntuaciones de dolor son sólo una de muchas herramientas que los proveedores de cuidados utilizan para poder entender el dolor. Cada vez que tengas una cita con tu proveedor de cuidados para evaluar el dolor, este podría solicitar que proporciones puntuaciones de dolor, las cuales serán comparadas con las puntuaciones anteriores para determinar si el tratamiento te está ayudando a reducir el dolor.

PREGUNTAS QUE PUEDES ESPERAR—INFORMACIÓN QUE DEBES COMPARTIR

- ¿Cuándo y cómo empezó el dolor?
- ¿Cómo es el dolor que sientes (punzante, ardiente, constante)?
- En una escala de 0 a 10, ¿qué tanto puedes manejar tu dolor en un día determinado?
- ¿Qué te hace sentir mejor o peor?
- ¿Qué has intentado hacer en el pasado para aliviar el dolor?
- ¿Qué otras condiciones de salud padeces?

Sé lo más específico posible al determinar tu nivel de dolor.

Algunas veces tu dolor se puede sentir como un 11 en una escala de 0 a 10. El dolor crónico no sólo afecta tu cuerpo, sino que también puede afectar tu estado anímico, tus relaciones y tu capacidad para ser independiente. También puede convertirse en un reto para tu recuperación de una enfermedad mental o de una adicción. Cuando te pidan que asignes un puntaje a tu nivel de dolor, intenta separar el dolor que sientes del sufrimiento y de las perturbaciones que este te está causando, e indica el nivel refiriéndote solamente al dolor.

Reporta el verdadero dolor que sientes (no más intenso ni más leve del que tienes).

Probablemente te sientas tentado a reportar un dolor más leve del que sientes si te preocupa que tus proveedores de cuidados de salud te receten medicamentos que podrían poner en peligro tu recuperación. Si por el contrario te preocupa que tus proveedores de cuidados no te den medicamentos para aliviar el dolor a menos que este sea de carácter insoportable, podrías estar tentado a reportar un dolor más intenso del que realmente sientes.

En general tu nivel de dolor es solamente uno de los factores que serán considerados cuando te vayan a recetar medicamentos para el dolor. Comunica el verdadero nivel de dolor que sientes y menciona tu preocupación con respecto a los medicamentos para aliviar el dolor.

Ayuda a tus proveedores de cuidados a entender cómo te afecta el dolor.

No te limites a contestar las preguntas que te hagan sobre el dolor con una sola palabra, por ejemplo diciendo sólo "sí", "no" o "bien". Proporciona más detalles. Ayuda a tus proveedores de cuidados a entender cuáles son las actividades que son importantes para ti, pero que son difíciles de realizar ahora debido al dolor.

PREGUNTAS QUE PUEDES ESPERAR—INFORMACIÓN QUE DEBES COMPARTIR

- ¿Cómo está tu estado de ánimo?
- ¿Afecta el dolor tu sueño, tu vida sexual o tu apetito?
- ¿Ha afectado el dolor tus relaciones con las personas importantes en tu vida?
- ¿Puedes vestirte, bañarte, preparar alimentos y hacer otras cosas que necesitas hacer para llevar una vida independiente?
- ¿Puedes trabajar?
- ¿Has dejado de realizar actividades debido al dolor?
- ¿Qué has dejado de hacer por culpa del dolor que te gustaría volver a hacer?



Prepárate para proporcionar información sobre tu salud mental y emocional.

Existen algunas condiciones que pueden agravar el dolor crónico. Por ejemplo, si sufriste un accidente o tuviste un incidente grave, es posible que tengas recuerdos recurrentes u otros síntomas del trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), los cuales pueden intensificar el dolor. Estar deprimido, ansioso o bajo demasiado estrés también puede empeorar el dolor. Los proveedores de cuidados te harán preguntas sobre tu estado mental, puesto que tu estado mental y emocional determinará cuál es la mejor manera para tratar tu dolor al mismo tiempo que se reducen los riesgos para tu recuperación.

PREGUNTAS QUE PUEDES ESPERAR—INFORMACIÓN QUE DEBES COMPARTIR

- ¿Has sido alguna vez diagnosticado o has recibido tratamiento para la depresión, ansiedad, un trastorno alimenticio o alguna otra condición psiquiátrica?
- ¿Comenzó el dolor luego de haber sufrido un accidente?
- ¿Te has lastimado alguna vez la cabeza o has sido diagnosticado con una lesión cerebral traumática?
- ¿Tienes antecedentes de abuso o trauma físico, sexual o emocional?

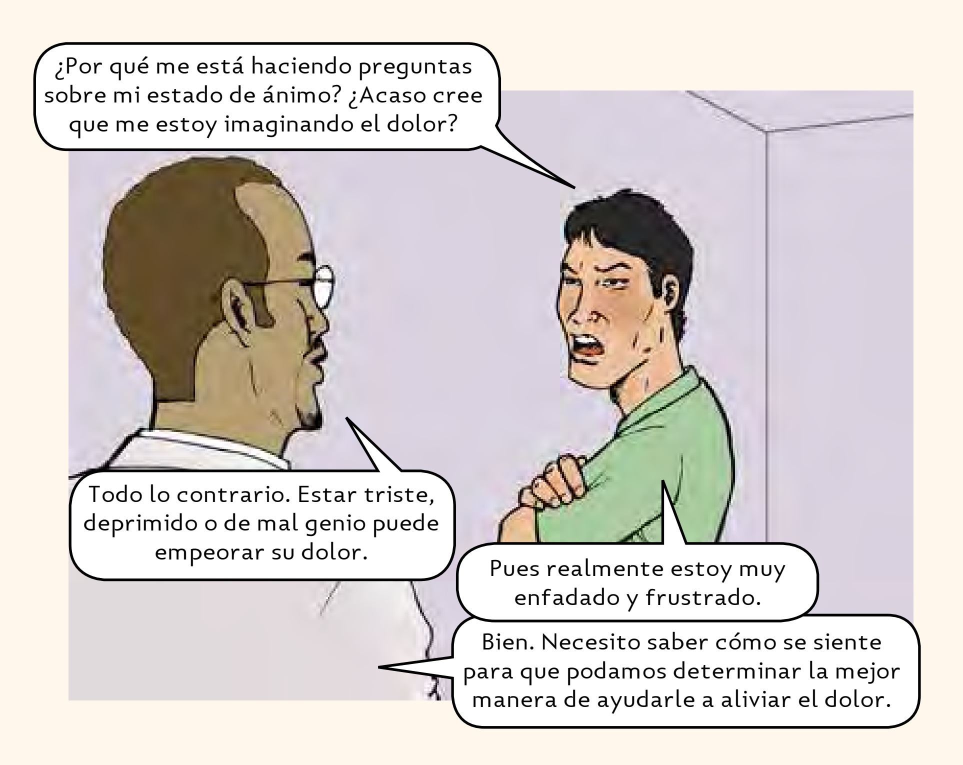


Cuéntales a los proveedores de cuidados sobre tus antecedentes de adicción y de recuperación.

Es muy importante que tus proveedores de cuidados conozcan tus antecedentes de consumo de drogas y alcohol, y que estén al tanto de tu progreso en cuanto a tu recuperación. Si no te hacen preguntas al respecto, debes proporcionarles voluntariamente esta información para que ellos puedan desarrollar un plan para manejar el dolor que se ajuste a tu plan de recuperación. Asegúrate de comentarles si estás tomando medicamentos para ayudarte con la recuperación, como metadona, buprenorfina o naltrexona, ya que estos medicamentos podrían afectar la manera en que funcionan los medicamentos para el dolor en tu caso. Según la ley, tu médico debe mantener la confidencialidad de esta información y no puede compartirla con otras personas (ej., empleadores) que no estén involucradas en el cuidado de tu salud.

PREGUNTAS QUE PUEDES ESPERAR—INFORMACIÓN QUE DEBES COMPARTIR

- ¿Qué sustancias (drogas o alcohol) has consumido en el pasado?
- ¿Cuáles son tus antecedentes familiares de consumo de drogas o alcohol?
- ¿Qué edad tenías cuando empezaste a consumir drogas o alcohol?
- ¿Hace cuánto dejaste de consumir?
- ¿Has estado en tratamiento por consumo de drogas o de alcohol?
- ¿Has logrado mantenerte abstinente?
- ¿Qué medicamentos, de venta libre o recetados, estás tomando?
- ¿Asistes a reuniones de grupos de recuperación?
- ¿Tienes un padrino y amigos que sean abstemios?



Tus proveedores de cuidados podrían desear hablar con otras personas que forman parte de tu vida.

Quizás tus proveedores de cuidados necesiten hablar con otros profesionales médicos que te estén tratando o que te hayan tratado anteriormente, como también podrán querer hablar con los miembros de tu hogar, tu farmacéutico o tu terapeuta. Esto puede parecerte una invasión a tu privacidad o un indicio de que no confían en ti. Sin embargo, los proveedores de cuidados establecen este tipo de interacciones para poder entender mejor el dolor que sientes, y estas les proveen de la información que necesitan para tratar el dolor y proporcionarte el apoyo que necesitas a medida que exploras nuevos métodos para controlar el dolor.

Tu médico está legalmente autorizado a comentar tu condición con otros médicos o personal médico que estén activamente involucrados en el cuidado de tu salud, sin necesidad de específicamente obtener tu autorización. Aun así, son muchos los médicos que prefieren asegurarse que tú estás de acuerdo con este tipo de interacciones. El médico debe obtener tu autorización antes de hablar con tus amigos o familiares o con otras personas que no formen parte de tu equipo de atención médica. Él también está legalmente autorizado para revisar tu registro de medicamentos recetados a través del programa de monitoreo de medicamentos recetados de tu estado.

Entiende bien tu tratamiento.

Cuando tienes dolor te puede resultar difícil prestar atención y comprender todo lo que te dicen. Solicita que te repitan la información proporcionada, solicita instrucciones por escrito o lleva una grabadora y pregunta si puedes grabar la conversación para poder escucharla nuevamente cuando llegues a tu casa. Es recomendable que le pidas a un familiar o amigo que te acompañe a las citas médicas para que él o ella te ayude a recordar lo que te digan sobre tu condición, lo que necesitas hacer y cómo debes hacerlo. Escribe tu propia descripción del dolor que sientes y las preguntas que tengas antes de llegar a la cita para que así puedas recordar lo que quieres decir o preguntar.

Los proveedores de cuidados te podrían dar folletos o referir a recursos electrónicos en Internet que puedes consultar para aprender más acerca de tu tratamiento.

Tú puedes y debes hacer preguntas durante cada etapa de tu proceso de atención médica para asegurarte de que entiendes el tratamiento. Tú eres el principal encargado de tu cuidado, así que no dudes en hablar si no comprendes la información relacionada con tu plan de tratamiento.

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER

- ¿Cuál es mi diagnóstico?
- ¿Qué opciones de tratamiento están disponibles? ¿Hay tratamientos que no impliquen tener que tomar medicamentos?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada una de las opciones de tratamiento?
- ¿Qué debo hacer si tengo un nuevo dolor, por ejemplo, debido a una caída?
- ¿Qué debo hacer si tengo un episodio de dolor intenso (frecuentemente llamado “dolor agudo”)?
- ¿Qué debo hacer si necesito cirugía?
- ¿Cómo pueden afectar el tratamiento para el dolor mis esfuerzos para recuperarme de la adicción?
- ¿Qué debo hacer si llego a tener una recaída?



Pide cita con un especialista si te remiten a uno.

Un sólo profesional médico no puede ser un experto en cada uno de los aspectos de tu salud. Si tus proveedores de cuidados de salud necesitan más información acerca de tu salud, es posible que te remitan a otros expertos como especialistas en manejo de dolor, especialistas en adicciones o psiquiatras. Eso no significa que ellos crean que has recaído, que tu dolor es imaginario o que no vale la pena preocuparse por ti. Contar con un equipo de personas que te ayuden a controlar el dolor puede mejorar tus probabilidades de lograrlo. Si eres remitido a un especialista, pide una cita con este tan pronto como te sea posible.

Trabaja junto con los proveedores de cuidados para desarrollar un plan para controlar el dolor.

El dolor crónico varía de persona a persona y su intensidad puede cambiar de un momento a otro. Es por eso que necesitas un plan para controlar el dolor que sea diseñado específicamente para ti. Dicho plan puede incluir medidas para tomar y medicamentos para el control general del dolor, además de información sobre qué debes hacer cuando tengas un episodio de dolor agudo.

Es importante tener en cuenta que controlar el dolor es un proceso. Tú y tu equipo de proveedores de cuidados tendrán que dar seguimiento a tu plan de manera continua y hacer los ajustes necesarios para que este continúe ayudándote a controlar el dolor.

Regresa para que te examinen.

Tus proveedores de cuidados querrán volver a examinarte después de que hayas iniciado un plan para controlar el dolor con el fin de determinar si este está funcionando, y para hacer los ajustes que sean necesarios. Estos chequeos médicos son tu oportunidad para hacer cualquier pregunta que tengas.

Los chequeos médicos también pueden ayudarte a evitar comportamientos de riesgo que conlleven a la adicción. Los proveedores pueden buscar signos de cualquier uso inusual de drogas de tu parte. Por ejemplo, si has tomado los medicamentos de otra persona o si has incrementado la dosis de los medicamentos que te recetaron sin recibir autorización previa. Tus proveedores de cuidados intentarán determinar si estos comportamientos indican que tu dolor no está siendo tratado efectivamente o si estás teniendo una recaída. En cualquier caso, ellos trabajarán contigo para ayudarte a controlar el dolor de la mejor manera posible, pero aún teniendo en cuenta el proceso de tu recuperación de una enfermedad mental o una adicción.

Hay varias maneras de tratar el dolor.

Los proveedores de salud pueden aconsejarte tomar varias acciones para controlar el dolor. Comunícales si ya estás tomando medidas por tu propia cuenta para manejar tu dolor crónico. Si no te hacen preguntas al respecto, proporciónales voluntariamente esta información para que pueda formar parte del plan que desarrollarán juntos para controlar el dolor.

Cada parte que compone tu plan tiene una función importante, y todas las partes juntas pueden ayudar a aliviar el dolor de una manera significativa. Algunas de estas partes requerirán un compromiso importante y una participación activa, pero estas pueden ser la clave para controlar tu dolor efectivamente.

Aprovecha los beneficios del ejercicio.

El ejercicio puede ayudarte a ser más fuerte y más flexible, puede agilizar tu recuperación tras una lesión y mejorar tu equilibrio y tu estado anímico. Todos estos beneficios pueden reducir el dolor y mejorar tu calidad de vida. Los proveedores de cuidados podrían recomendarte hacer ejercicios específicos y también indicarte la cantidad que debes hacer. Sigue sus instrucciones para beneficiarte del ejercicio sin arriesgarte a sufrir más dolor u otras lesiones.

Tus proveedores de cuidados pueden remitirte a un fisioterapeuta quien te puede enseñar ejercicios, ayudarte a hacerlos y aconsejarte qué tanto debes esforzarte o cuándo deberás hacerlos de una manera moderada. El fisioterapeuta también puede enseñarte cómo realizar tus actividades diarias de maneras que te ayuden a limitar el dolor—por ejemplo, maneras más inteligentes de levantarte de una silla, de elevar los brazos cuando te estás vistiendo o de cargar paquetes cuando hagas compras.



La terapia puede ayudarte.

Probablemente el médico te recomiende un tipo de terapia que ya ha sido bastante efectiva para muchas personas que padecen de dolor, y también para personas que están en proceso de recuperación. Este tipo de terapia, conocida como terapia cognitivo-conductual, usualmente es ofrecida en clases pequeñas en grupo y tienen una duración de varias semanas. En estas clases puedes aprender a controlar tu actitud con respecto al dolor para cambiar la manera en que lo percibes.



Tú podrás aprender a controlar el ritmo de tus actividades para reducir el dolor, y a crear un plan que ayude a controlar los aumentos repentinos del dolor. Igualmente aprenderás técnicas para relajarte o para dormir, las cuales son importantes ya que con frecuencia el descanso ayuda a reducir la sensación de dolor. También aprenderás a distraerte con el fin de no pensar en el dolor todo el tiempo. Tu terapeuta te ayudará a aprender y a practicar estas técnicas hasta que las realices de una manera automática.

Considera los tratamientos alternativos como complementos a tu plan.

Existen muchos tipos de tratamientos sobre los que aún no hay suficiente evidencia científica que ayude a determinar si realmente son efectivos para reducir el dolor. Algunos de estos tratamientos pueden ocasionar problemas si se combinan con el plan para manejar el dolor que desarrolles con tus proveedores de cuidados. Pero existen otros que podrían ayudarte o, por lo menos, no ocasionarte ningún daño. Consulta con tus proveedores de cuidados antes de comenzar cualquier tratamiento adicional para asegurarte de que este se ajusta al plan actual.

TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA TENER EN CUENTA

Hierbas y vitaminas—Suplementos nutricionales que pueden mejorar la salud en general y la habilidad del cuerpo para resistir las señales de dolor.

Masaje o vibración—El uso de las manos, rodillos o aparatos electrónicos para relajar los músculos y reducir la sensación de dolor.

Acupuntura—La inserción de agujas muy finas en la piel, en puntos específicos, para mejorar el control del cuerpo sobre las sensaciones de dolor.

Tratamiento quiropráctico—La manipulación de la columna vertebral, las articulaciones y los músculos para poder moverlos con menos dolor.

Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS, por sus siglas en inglés)—El uso de un aparato electrónico para estimular los nervios y bloquear las señales de dolor.

Terapias con frío—El uso de compresas de hielo que son aplicadas en la zona donde se ha sufrido una lesión aguda para disminuir la inflamación y el dolor.

Terapias con calor—El uso de calor, por ejemplo una almohadilla térmica, para relajar los músculos adoloridos o rígidos, o para el dolor en las articulaciones.

Aparatos ortopédicos y soportes corporales—Productos que alivian la presión en las partes del cuerpo que han sufrido una lesión, como una rodilla o la región lumbar, con el fin de disminuir el dolor y restablecer su funcionamiento.

Meditación—Una técnica mental con la que se busca vaciar la mente de pensamientos o enfocarse en un sólo pensamiento para relajarse, calmarse y mejorar la habilidad para manejar el dolor.



Continúa con la recuperación de tu enfermedad mental.

Muchas personas que padecen un dolor crónico sufren de ansiedad, depresión o de trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), las cuales son condiciones que pueden empeorar el dolor y dificultar tu habilidad para seguir un plan para controlarlo. Si padeces estos síntomas, es posible que tu plan para controlar el dolor deba incluir apoyo adicional para la salud mental, como terapias, participación en grupos de ayuda mutua o medicamentos para tratar la enfermedad mental.

Continúa con la recuperación de tu adicción.

Prevenir una recaída es muy importante para controlar el dolor, y viceversa. Afortunadamente muchas de las acciones que ayudan a calmar el dolor—como tener una actitud positiva, mantenerte ocupado y aprender destrezas para controlar el dolor—también ayudan a controlar las ansias y a prevenir las recaídas. Participar activamente en el manejo de tu dolor supone una doble ventaja, ya que puede fortalecer tu recuperación de la adicción al mismo tiempo que te ayuda a controlar el dolor.



Establece metas.

Es importante que recobres tu vida de manos del dolor. Piensa en todas las actividades simples y agradables que has dejado a un lado por culpa del dolor, y que te gustaría volver a hacer. Por ejemplo, tu meta puede ser cuidar el jardín, salir a caminar o pasar tiempo con tu familia sin tener que pensar en el dolor, o puede ser regresar al trabajo.

También piensa en nuevas actividades que te gustaría hacer a pesar de que el dolor ha cambiado tu vida. Quizás te gustaría aprender a dibujar, llevar un diario o hacer ejercicio de una nueva manera y que no te produzca dolor.

Coméntales a tus proveedores de cuidados cuáles son tus metas para mejorar tu calidad de vida y pídeles que te ayuden a lograrlas. Incluye estas metas en tu plan para controlar el dolor y trabaja con los proveedores de cuidados para encontrar maneras en que puedes medir tu progreso hacia el logro de dichas metas.



Los medicamentos pueden proporcionarte cierto alivio.

Los medicamentos para el dolor vienen en varias presentaciones que incluyen píldoras, parches e inyecciones. Controlar tu dolor y mejorar tu calidad de vida casi nunca dependerá solamente de los medicamentos puesto que ninguno es una cura mágica para el dolor crónico. Sin embargo, estos sí pueden formar una parte importante de tu plan general de tratamiento. Habla con tus proveedores de cuidados sobre los riesgos que los medicamentos para el dolor representan para tu recuperación y cómo puedes manejar esos riesgos.

Los medicamentos de menor riesgo son tu primera opción.

Si estás recuperándote de una enfermedad mental o de una adicción, los medicamentos para el dolor que no tengan propiedades adictivas son tu primera y mejor opción. Existe una gran variedad de este tipo de medicamentos y se ha comprobado que unos son más efectivos para cierto tipo de dolor que otros. Algunos de estos medicamentos requieren receta médica y otros son de venta libre.

Los proveedores de cuidados podrían pedirte tomar un medicamento con acetaminofén, utilizado generalmente para tratar dolores de cabeza, molestias y dolores. Las cremas tópicas y los ungüentos pueden aliviar de cierto modo el dolor en determinadas partes del cuerpo como las rodillas o los codos. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) son efectivos para varios tipos de dolor, como el dolor en los huesos o el dolor ocasionado por hinchazón e inflamación.

Existen otros medicamentos que, aunque originalmente fueron desarrollados para propósitos diferentes, tienen propiedades que ayudan a aliviar el dolor para ciertas condiciones. Entre estos se encuentran medicamentos para la depresión, la ansiedad y las convulsiones.

Algunos medicamentos como benzodiazepinas (para la ansiedad) y cannabinoides (derivados de la marihuana) no son recomendables para las personas que se encuentran en recuperación.

Todo medicamento puede tener efectos secundarios, incluso cuando es utilizado exactamente como lo indica el médico. Por esa razón es importante que siempre tomes tus medicamentos bajo la supervisión de tus proveedores de cuidados, que los tomes exactamente como te lo ha indicado el médico y que reportes cualquier efecto secundario.



Los medicamentos con un potencial adictivo podrían ser adecuados en ciertos casos.

Si tu dolor persiste a un nivel que ya no puedes soportar, los proveedores de cuidados podrían trabajar contigo para probar un medicamento opiáceo ("narcótico"). Los opiáceos son medicamentos fuertes que proporcionan alivio para ciertos tipos de dolor. Sin embargo, aunque son muy efectivos, tienen limitaciones y pueden conllevar al abuso y la adicción. Solamente te recomendarán usar medicamentos opiáceos si estos proporcionan más beneficios que riesgos, y además te serán recetados con límites y condiciones muy estrictos y solamente mientras sea evidente que te están ayudando.

Aun si se tienen antecedentes de adicción o abuso de drogas, no se descarta el uso de medicamentos opiáceos para controlar el dolor. No obstante, antes de elegir esta opción, tú y tus proveedores de cuidados deben tener en cuenta detenidamente el estado de tu recuperación, tu red de apoyo y otros factores que te puedan ayudar a evitar una recaída. Los proveedores de cuidados tendrán en cuenta el estado de tu recuperación para determinar el tipo y la forma de opiáceos más seguros para tu caso.

Si actualmente estás en un tratamiento con ayuda de medicamentos para tratar la adicción a los opiáceos, el médico encargado de tu tratamiento para controlar el dolor querrá hablar con el proveedor encargado de tu tratamiento para la adicción. Si actualmente estás tomando buprenorfina, se podrían ajustar los horarios de dosis para proporcionar cierto alivio para el dolor. Si estás tomando metadona, es posible que puedas tomar un opiáceo para el dolor, pero los opiáceos no serán eficaces si estás tomando naltrexona. Cualquier cambio en los medicamentos que tomas requerirá de una coordinación muy detallada entre los encargados de tu cuidado.

TIPOS DE MEDICAMENTOS OPIÁCEOS

Buprenorfina
Codeína
Fentanil
Hidrocodona
Hidromorfona
Metadona
Morfina
Oxicodona
Oximorfona

RIESGOS DE LOS MEDICAMENTOS OPIÁCEOS

- Pueden conllevar a la dependencia incluyendo al consumo problemático y, en algunos casos, a la adicción.
- Para las personas que están en recuperación por una adicción, estos medicamentos representan un riesgo de tener una recaída.
- Si dejas de tomarlos repentinamente, puedes experimentar el síndrome de abstinencia.
- Aun cuando son efectivos, sólo tienden a aliviar el dolor parcialmente.
- En algunas personas pueden empeorar el dolor con el paso del tiempo.
- Tienen serios efectos secundarios como la somnolencia y la confusión, y también efectos secundarios molestos como el estreñimiento.
- Si no son tomados exactamente como lo indica el médico o si son consumidos junto con otros medicamentos o sustancias, como el alcohol o drogas ilícitas, estos medicamentos pueden causar una sobredosis y la muerte.

Al tomar opiáceos tienes responsabilidades especiales.

Los opiáceos son sustancias controladas, lo cual quiere decir que hay leyes estrictas que regulan su prescripción y su uso. Es ilegal regalar, intercambiar, compartir o vender tus medicamentos opiáceos a otras personas. Además, si alguien roba tus opiáceos debes reportar el robo a la policía y a tu médico.

Los opiáceos pueden ser peligrosos. Debes tomarlos exactamente como te han sido recetados, porque de lo contrario pueden causarte enfermedad y la muerte. También es muy importante que mantengas los medicamentos opiáceos en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños, de los adolescentes, de tus mascotas y de otros adultos. Anualmente mueren muchas personas—particularmente niños—como resultado de haber ingerido opiáceos que no fueron recetados para ellos. Si tu médico te receta opiáceos, pídele que te explique detenidamente cuáles son tus responsabilidades para utilizarlos de manera segura.



Un acuerdo de tratamiento establece una mutua responsabilidad entre tú y los proveedores de cuidados.

Si te recetan un medicamento opiáceo, tus proveedores de cuidados podrían elaborar un acuerdo de tratamiento para que lo firmes. Este es un acuerdo escrito que describe lo que tú y tus proveedores de cuidados pueden esperar el uno del otro. El plan de tratamiento puede describir las medidas que implementarán los proveedores de cuidados para controlar y dar seguimiento al manejo del dolor, como también puede fijar las condiciones bajo las cuales recibirás los medicamentos opiáceos. Por ejemplo, el acuerdo podría indicar que se te realizarán pruebas de detección de drogas frecuentemente y sin ser programadas, que te pueden limitar a comprar tus medicamentos recetados en una sola farmacia determinada, limitar la cantidad de veces que puedes renovar la receta para los medicamentos y establecer las reglas para reemplazar los medicamentos perdidos. También podría establecer que habrá un conteo de píldoras o parches cada vez que vayas a un chequeo médico, para así ayudar a asegurar que no estás tomando demasiado medicamento o utilizándolo indebidamente. El acuerdo, además, podría indicar que autorizas a tu médico para que hable con otros proveedores de salud encargados de tu cuidado o con los miembros de tu hogar sobre tu tratamiento.



El propósito del plan de tratamiento es ayudarte a que sigas por buen camino. Saber que deben rendir cuentas de sus actos y que sus proveedores de cuidados están trabajando con ellas para continuar el proceso de recuperación y proteger su salud y su seguridad, es algo que ha ayudado a muchas personas que están en recuperación.

Trabaja con tus proveedores de cuidados cuando vayas a suspender los opiáceos.

Los medicamentos opiáceos se deben suspender si estos comienzan a ocasionar más problemas que beneficios. Está claro que esta instrucción aplica a todos los medicamentos de cualquier categoría. Si estás tomando opiáceos, tu médico te indicará cómo suspenderlos gradualmente para evitar efectos secundarios.

RAZONES PARA DEJAR DE TOMAR MEDICAMENTOS OPIÁCEOS

- El dolor ha disminuido o ha desaparecido.
- El medicamento no ha logrado aliviar el dolor o ha dejado de ser eficaz.
- El alivio que proporciona el medicamento no justifica los efectos secundarios.
- Los medicamentos te están produciendo ansias y están poniendo en riesgo tu recuperación.

Prepárate con anticipación para controlar los episodios de dolor intenso.

El dolor agudo es un dolor que aparece súbitamente y que dura un periodo de tiempo limitado. Este tipo de dolor puede ocurrir cuando has tenido una cirugía, te has lesionado, sientes un aumento de dolor ocasionado por una enfermedad, o por muchas otras razones y a veces por razones desconocidas. Es importante que les preguntes a tus proveedores de cuidados qué puedes hacer si alguna vez llegas a experimentar un dolor agudo. Hay maneras de tratarlo que a la vez reducen el riesgo de una recaída, lo cual implica usualmente una combinación de medicamentos y de medidas activas de tu parte, como practicar técnicas de relajación.

Si actualmente estás tomando buprenorfina o metadona para tratar una adicción a opiáceos, es importante saber que estos medicamentos pueden ayudarte a controlar el dolor crónico, pero lo más probable es que no te ayuden con el dolor agudo. Incluso la buprenorfina puede reducir los efectos de otros opiáceos que tomes para el dolor agudo. Por esta razón, puede ser difícil controlar el dolor agudo en pacientes que están en tratamiento con ayuda de medicamentos. Tus proveedores de cuidados podrían necesitar

consultar con un especialista en adicción o con otros especialistas que tengan más experiencia con los medicamentos utilizados para tratar la adicción.

Si sufres un lapso en tu recuperación debes actuar inmediatamente.

Si te das cuenta de que estás utilizando tus medicamentos indebidamente, que tienes nuevos o peores síntomas psiquiátricos, o si sientes ansias de beber alcohol o de consumir drogas, habla inmediatamente con tus proveedores de cuidados o con tu terapeuta. Es posible que sea necesario hacer cambios en tus actividades y en los medicamentos que tomas para ayudarte a sentir más alivio y a mantenerte firme en tu proceso de recuperación. Probablemente necesitarás un mayor apoyo para tu recuperación, como visitas más frecuentes a los grupos de ayuda mutua. Tus proveedores de cuidados podrían remitirte a un programa de tratamiento que tenga una más amplia experiencia trabajando con personas que padecen dolor crónico. Hay varias cosas que puedes hacer para seguir con tu recuperación y controlar el dolor crónico. Tú, los proveedores de cuidados y el terapeuta para condiciones de salud mental o de tratamientos para la adicción pueden explorar conjuntamente todas las opciones.

El primer paso para manejar el dolor depende de ti.

Es natural que desees liberarte del dolor completamente. Sin embargo, muchas veces eso no es posible. Aunque es posible que siempre sientas algún tipo de dolor que debe ser manejado, tú puedes mejorar tu calidad de vida, controlar



el dolor crónico y llevar una buena vida.

Recursos

American Academy of Pain Medicine
Ofrece información sobre el dolor y un localizador de especialistas en dolor
http://painmed.org

American Chronic Pain Association
Grupo de apoyo y educación sobre destrezas para que las personas que padecen dolor aprendan a controlarlo
http://theacpa.org

American Pain Society
Información sobre el dolor, políticas públicas y la práctica clínica
http://americanpainsociety.org

National Association of Cognitive–Behavioral Therapists (NACBT)
Localizador de terapistas certificados por la NACBT



http://nacbt.org

Esta publicación fue desarrollada como un producto colateral del documento 54 de la serie *Treatment Improvement Protocol* (Protocolo para Mejorar el Tratamiento, TIP), *Managing Chronic Pain in Adults With or in Recovery From Substance Use Disorders* (Control del dolor crónico en los adultos recuperados o en recuperación por trastornos por el consumo de sustancias). Este documento fue elaborado por el *Knowledge Application Program* (Programa de Aplicación del Conocimiento, KAP), un esfuerzo conjunto de The CDM Group, Inc., y JBS International, Inc., para la *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA), bajo el contrato número 270-09-0307, establecido con SAMHSA, U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos, HHS). Christina Currier actuó como representante del oficial de contrataciones.

Puedes obtener las publicaciones de SAMHSA's *Knowledge Application Program* (Programa de Aplicación del Conocimiento, KAP, de SAMHSA) para los consumidores de manera GRATUITA de las siguientes dos maneras:

1. Descárgalas o llena el formulario para ordenar publicaciones disponibles en la página de SAMHSA Store http://store.samhsa.gov.
2. Llama al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (Atención en inglés y español).

Varias de las publicaciones de KAP para los consumidores que pueden ser descargadas a través de la página SAMHSA Store también están disponibles en otros idiomas, incluyendo: Cambodian (Khmer), chino, coreano, ruso, español y vietnamita.

¡Tú puedes controlar tu dolor crónico para vivir una buena vida!



















Publicación de HHS No. (SMA) 14-4875
Impresa en 2014

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)